

献 立 表

2025年02月

草加にじいろ保育園(一般)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄 養 値
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 ～ 土 ～	ハヤシライス ～ ブロッコリーと人参の昆布和え 牛乳 ～ パン	米、そうめん、油	牛乳、豚小間肉	たまねぎ、しめじ ブロッコリー にんじん、パイン はくさい、コーン 塩こんぶ	かつおだし汁 ハヤシルウ しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 甘辛せんべい 麦茶 にゅうめん	エネルギー 508 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.4 g カルシウム 203 mg
3 ～ 月 ～	鬼つ子ごはん ～ 白菜のゆかり和え さつまいもとたまねぎのみぞ汁 ～ みかん	米、ホットケーキ粉 さつまいも、砂糖 油、マーガリン	牛乳、豚ひき肉 挽きわり納豆 ホイップクリーム 米みそ いわし(煮干し)	はくさい、たまねぎ にんじん、みかん ブロッコリー もやし、のり	しょうゆ、みりん	麦茶 塩せんべい 牛乳 鬼さんクッキー	エネルギー 525 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 18.6 g カルシウム 262 mg
4 ～ 火 ～	中華丼 ～ 春雨サラダ 豆腐と油揚げのみぞ汁 ～ パン	米、はるさめ 片栗粉、油、砂糖 ごま油、油揚げ	牛乳、豚小間肉 絹ごし豆腐 いわし(煮干し) 米みそ	はくさい、たまねぎ にんじん、パイン きゅうり、しょうが	しょうゆ、食塩 酢	牛乳 クラッカー 牛乳 ポテトフライ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.2 g カルシウム 266 mg
5 ～ 水 ～	鶏ひき肉と豆腐の落とし揚げ ～ カミカミサラダ ごはん ～ ほうれん草としめじのみぞ汁	もも 米、小麦粉 上新粉、片栗粉 砂糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、きゅうり 切り干しだいこん たくあん、にら コーン、塩こんぶ	かつおだし汁 しょうゆ、食塩 中華だしの素 酢	牛乳 ビスケット 牛乳 チヂミ	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 13.4 g カルシウム 294 mg
6 ～ 木 ～	回鍋肉 ～ ブロッコリーと人参のごま和え ごはん ～ わかめスープ	みかん 米、片栗粉、焼ふ 砂糖、マーガリン ごま油	牛乳、豚小間肉 米みそ、ごま	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー にんじん、みかん ピーマン、ねぎ にんにく、しょうが わかめ	しょうゆ、食塩 ウスターーソース 中華だしの素	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 222 mg
7 ～ 金 ～	ひじきの和風ハンバーグ ～ スペグティーサラダ ごはん ～ 白菜ともやしのみぞ汁	パン 米、スペグティ 砂糖、マヨドレ、油	牛乳、鶏ひき肉 豚ひき肉、米みそ 木綿豆腐 いわし(煮干し)	りんご果汁 はくさい、たまねぎ にんじん、パイン きゅうり、もやし アガー、コーン ひじき	しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 りんごゼリー クリームサンドビスケット	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.8 g カルシウム 277 mg
8 ～ 土 ～	豚肉の生姜焼き ～ ほうれん草と人参のごま和え ごはん ～ じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁	もも 米、ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖、油 じゃがいも	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し)	ほうれんそう たまねぎ、もも にんじん、わかめ いちごジャム しょうが	しょうゆ、みりん	牛乳 クラッcker 牛乳 いちごジャム蒸しパン	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.0 g カルシウム 304 mg
10 ～ 月 ～	厚揚げの野菜あんかけ ～ ブロッコリーとツナのサラダ ごはん ～ わかめとえのきのみぞ汁	パン 米、マーガリン コーンフレーク 片栗粉、砂糖 マシュマロ	牛乳、豚ひき肉 生揚げ、米みそ いわし(煮干し) ツナ	ブロッコリー にんじん、たまねぎ ほうれんそう パン、えのきたけ しいたけ、わかめ	しょうゆ、酢 食塩	牛乳 塩せんべい 牛乳 マシュマロコーンフレーク	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 275 mg
12 ～ 水 ～	ミートソーススペグティー ～ ボテサラダ 野菜スープ ～ みかん	野菜スープ 米、マヨドレ、小麦粉	牛乳、豚ひき肉	たまねぎ、にんじん トマトピューレ ほうれんそう みかん、えだまめ コーン	ケチャップ ウスターーソース コンソメ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 518 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.2 g カルシウム 213 mg
13 ～ 木 ～	鶏肉の青のり焼き ～ ひじきの白和え ごはん ～ 大根と油揚げのみぞ汁	もも 米、マカロニ マヨドレ、片栗粉 砂糖	牛乳、鶏もも肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) きな粉、油揚げ	だいこん、桃 にんじん、コーン ひじき、あおのり	しょうゆ、食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.0 g カルシウム 254 mg
14 ～ 金 ～	三色丼 ～ かぼちゃの煮つけ 豆腐としめじのみぞ汁 ～ パン	パン 米、ホットケーキ粉 砂糖、油	牛乳、豚ひき肉 絹ごし豆腐 ホイップクリーム いわし(煮干し) 米みそ	かぼちゃ、パイン ほうれんそう にんじん、たまねぎ パン、しめじ しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	麦茶 甘辛せんべい 牛乳 ココアパンケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 303 mg
15 ～ 土 ～	きつねうどん ～ しゅうまい ～ ブロッコリーとコーンの和え物 ～ バナナ	干しうどん、米 マヨドレ、砂糖	牛乳、油揚げ さけフレーク、ごま	バナナ、にんじん ブロッコリー、ねぎ しめじ、コーン	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 クラッcker 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 525 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 14.5 g カルシウム 226 mg

献 立 表

2025年02月

草加にじいろ保育園(一般)

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	栄 養 値
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
17 ～ 月 ～	カレーライス 切り干し大根のサラダ 牛乳 みかん	米、じやがいも 砂糖、油、ごま油	牛乳、豆乳 豚小間肉、きな粉 アガー	たまねぎ、にんじん みかん、きゅうり 切り干しだいこん	カレールウ しょうゆ、酢	牛乳 塩せんべい 麦茶 豆花	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.3 g カルシウム 222 mg
18 ～ 火 ～	豚肉のみそ焼き もも 三色ナムル ごはん けんちん汁	米、ピザクラスト 片栗粉、ごま油 油、ぎょうざの皮	牛乳、豚小間肉 米みそ、ペーコン とろけるチーズ	たまねぎ、にんじん ほうれんそう もも、だいこん もやし、ごぼう ねぎ、ピーマン	かつおだし汁 しょうゆ、みりん ケチャップ 食塩	麦茶 クリームサンドビスケット 牛乳 ピザ	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 17.7 g カルシウム 231 mg
19 ～ 水 ～	デミグラスソースハンバーグ みかん キャベツのゆかり和え ごはん 高野豆腐としめじのみそ汁	米、パン粉、砂糖 油	牛乳、豚ひき肉 米みそ、凍り豆腐 いわし(煮干し)	たまねぎ、みかん クリムコーン キャベツ、もやし コーン	ハヤシルウ コンソメ、食塩	牛乳 甘辛せんべい コーンスープ ビスケット	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 221 mg
20 ～ 木 ～	肉豆腐 パイン プロッコリーと人参のおかか和え ごはん かぶと油揚げのみそ汁	米、ホットケーキ粉 片栗粉、砂糖	牛乳、豚小間肉 木綿豆腐、米みそ いわし(煮干し) 油揚げ、きな粉 かつお節	たまねぎ、かぶ にんじん、パイン プロッコリー	しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 きな粉蒸しパン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 301 mg
21 ～ 金 ～	鶏の唐揚げ もも 根菜のほっこり煮 ごはん ほうれん草ともやしのみそ汁	米、じやがいも 片栗粉、砂糖、油 上新粉	牛乳、鶏もも肉 鶏むね肉、米みそ いわし(煮干し)	だいこん、れんこん ほうれんそう もも、にんじん ごぼう、もやし にんにく、しょうが	かつおだし汁 しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 小魚せんべい 牛乳 芋もち田楽	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 13.4 g カルシウム 247 mg
22 ～ 土 ～	ひき肉チャーハン ほうれん草の白和え 中華スープ バナナ	米、砂糖、油 マシュマロ	牛乳、豚ひき肉 木綿豆腐	バナナ、たまねぎ にんじん、ピーマン ほうれんそう もやし、しめじ コーン	しょうゆ、食塩 中華スープ	牛乳 甘辛せんべい 牛乳 マシュマロサンド	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 238 mg
25 ～ 火 ～	ひと口チキンカツ パイン マカロニサラダ ごはん 豆腐となめこのみそ汁	米、小麦粉、油 パン粉、マヨドレ マカロニ	牛乳、鶏もも肉 絹ごし豆腐 鶏むね肉、米みそ いわし(煮干し)	はくさい、だいこん にんじん、パイン たまねぎ、きゅうり コーン、なめこ	かつおだし汁 中濃ソース しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 すいとん	エネルギー 521 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 13.4 g カルシウム 255 mg
26 ～ 水 ～	肉じゃが みかん ほうれん草と人参のおかか和え ごはん お麩とわかめのみそ汁	米、じやがいも 砂糖、油、焼ふ	豚小間肉 生クリーム 米みそ、かつお節 いわし(煮干し)	ほうれんそう たまねぎ、にんじん みかん、パイン もも、わかめ	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 塩せんべい 麦茶 お誕生日ケーキ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 12.8 g カルシウム 111 mg
27 ～ 木 ～	スープスパゲティー かぼちゃのサラダ バナナ	スパゲティ、米 マヨドレ、油 てんかす	牛乳、ペーコン かつお節	バナナ、たまねぎ にんにく、かぼちゃ ほうれんそう しめじ、きゅうり にんじん、ピーマン 塩こんぶ	しょうゆ、コンソメ	牛乳 クリームサンドビスケット 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 205 mg
28 ～ 金 ～	豚丼 ひじき煮 里芋とねぎのみそ汁 もも	米、さといも、油 ホットケーキ粉 砂糖、片栗粉	牛乳、豚小間肉 米みそ、油揚げ いわし(煮干し) きな粉	たまねぎ、もも にんじん、ねぎ ひじき、しょうが	しょうゆ、みりん	麦茶 クラッカー 牛乳 きな粉ドーナツ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.8 g カルシウム 266 mg

※食材の都合により、献立が変更する場合があります。その際は、ホワイトボードにてお知らせします。

※もも組は、下記の献立が変更となります。

せんべい (小魚・甘辛・塩)	→ 赤ちゃんおせんべい又は、野菜リング
マシュマロコーンフレーク	→ ヨーグルト・野菜リング
マシュマロサンド	→ ジャムクラッカー
お誕生日ケーキ	→ フルーツパンケーキ

※休日保育は、おやつのみ提供しています。

0歳児:赤ちゃんおせんべいなど

1歳児以上: 牛乳・おせんべい・ビスケット・ミニゼリーなど

